



คนเจ็บไข้ พู่ใจคดี

น.ก. น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์/ผู้เรียบเรียง

คนเจ็บไข้ผู้โชคดี

พิมพ์ครั้งที่ ๑-๓	สิงหาคม-ตุลาคม ๒๕๔๙	จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔-๖	มีนาคม-กันยายน ๒๕๕๐	จำนวน ๔๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗-๙	มกราคม-กันยายน ๒๕๕๑	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐-๑๒	กุมภาพันธ์-พฤศจิกายน ๒๕๕๒	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๓-๑๔	กุมภาพันธ์-ธันวาคม ๒๕๕๓	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๕	กรกฎาคม ๒๕๕๔	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๖-๑๘	มกราคม-สิงหาคม ๒๕๕๕	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๙	กรกฎาคม ๒๕๕๖	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒๐	มกราคม ๒๕๕๘	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒๑	มกราคม ๒๕๕๙	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒๒	กรกฎาคม ๒๕๖๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือนี้ จัดทำขึ้นเพื่อแจกเป็นธรรมทาน มิได้จำหน่ายแต่อย่างใด



ความเจ็บ ความป่วยไข้
ย่อมอาจเกิดแก่ใคร
แต่ไม่ก่อ ทุกข์ใจ
ขอเพียงโชคดีถ้า

เพียงไร
ถ้วนหน้า
ใดใด นานา
ได้ศึกษาธรรม

ขอความเจริญในธรรม พึงมีแต่ทุกท่าน



คำนำ

ความเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่คนทุกคนมีโอกาสต้องประสบพบเจอ เมื่อเราพบความเจ็บป่วยอันยิ่งใหญ่ ชนิดที่จะสามารถเปลี่ยนชีวิตดี ๆ ให้เป็นคนพิการ หรือถึงแก่ความตายในเวลาไม่นาน ไม่ว่าจะเกิดกับเราเอง หรือกับผู้ที่เรารักอย่างที่สุด เช่น บุตร สามี ภรรยา คุณพ่อ หรือคุณแม่ ล้วนเป็นความทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะช่วยได้ บางท่านถึงกับฆ่าตัวตายไปก็มี เพราะเขาไม่รู้ว่า การฆ่าตัวตายนั้น ไม่ใช่ทางออก แต่จะเพิ่มพูนผลกรรม ทำให้ต้องรับกรรมซ้ำ ๆ ไม่มีวันจบสิ้น เขามองไม่เห็นว่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย มีโชคติดอยู่ในนั้นจริง ๆ ถ้าได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมอันล้ำค่าของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยิ่งป่วยมาก ก็ยังมีโชคมาก เพราะจะมีกำลังใจทำดีได้มาก หนังสือเล่มนี้จะเป็นทั้งการศึกษา และปฏิบัติ จึงเหมาะสมสำหรับ **คนเจ็บป่วย** และ **ทุกท่านที่ต้องการทำความดีอย่างที่สุด** ในเวลาอันสั้น

หัวข้อชื่อเรื่อง “ **คนเจ็บไข้ ผู้โชคดี** ” เคยมีตีพิมพ์มาก่อนนานแล้ว เป็นข้อเขียนของท่าน “ **ธรรมรักษา** ” ผู้เขียนจำเนื้อหาไม่ได้ แต่ได้ประทับใจในชื่อนี้เสมอมา ดังนั้นชื่อ “ **คนเจ็บไข้ ผู้โชคดี** ” ขอให้เป็นเกียรติแก่ท่านธรรมรักษา

ในหนังสือยังมี **เวลามสูตร และพุทธพจน์** เป็นคำสอนแท้ ๆ ของพระพุทธองค์ ที่ล้ำค่าจนประมาณไม่ได้ ทั้งยังมี **บทสวดมนต์** และบทความธรรมะ ที่ดีงามอื่น ๆ อีกมาก

ผู้เขียนคิดเสมอว่า ตนเป็นผู้โชคดีแล้วที่มีโอกาสได้ศึกษา และปฏิบัติธรรม และเป็นเพียงผู้เรียบเรียงเท่านั้น ความดีทั้งหมด เป็นของ **พระธรรม** อันตรัสไว้ดีแล้ว ของ**พระสัมมาสัมพุทธเจ้า** จึงขอให้ถือว่าบทความนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ ผู้ใดอ่านแล้วเกิดความพอใจ ขอให้นำไปเผยแพร่ได้ โดยไม่ต้องขออนุญาต และโปรดบอกกล่าว สักหน่อย เพื่อที่ผู้เขียนจะได้ปีติ ปลื้มใจกับการทำดีของท่าน ถ้า ท่านต้องการหนังสือเพิ่มเติมเพื่อแจกจ่ายหรือทำบุญ อย่าลังเลใจที่จะติดต่อตามเบอร์โทรศัพท์ท้ายเล่ม

ความดีใด ๆ จากหนังสือนี้ ขอถวายเป็น **พุทธบูชา** และขอถวายเป็น**พระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ในหลวงที่รักยิ่งของเรชาวไทยทุกคน ขอพระองค์ทรงพระเจริญมีพระพลานามัยที่แข็งแรง อยู่เป็นมิ่งขวัญของประชาชนชาวไทย ตลอดไป ทั้งขอให้ถึงแก่ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ครอบครัว ผู้มีพระคุณ ตลอดจนผู้ที่ผู้เขียนเคยล่วงเกินมา และขอให้มีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน ขอให้เจริญในธรรมทุกท่านเทอญ

น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

	หน้า
คนเจ็บไข้ ผู้โชคร้าย	๑
เวลามสูตร	๑๙
บทสวดมนต์ พระรัตนตรัย	๒๔
โพชฌังคปริตร	๓๐
พุทธชัยมงคลคาถา (ถวายพรพระ คาถาพาหุง)	๓๖
พระคาถาชินบัญชร โดยสมเด็จพระพุทธอาจารย์ (โต พรหมรังสี)	๔๔
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (แบบย่อ)	๕๐
คำแผ่เมตตา	๖๖
ภาษาธรรม ที่ควรรู้จัก	๗๐
พุทธพจน์	๗๒



คนเจ็บไข้ ผู้โชคริ

คนเจ็บไข้ ได้ป่วย นับเป็นผู้โชคริอย่างยิ่ง เพียงแต่ว่า
ตัวเขาเอง ยังหาไม่พบว่า เขาโชคริได้อย่างไร จากการเจ็บไข้
ได้ป่วยนี้

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา เรื่องทั้งสี่อย่างนี้
เป็นความทุกข์ การที่เราได้ประสบทั้งสี่อย่างก็นับว่าเป็นโชคริได้
เหมือนกัน เพราะเราจะได้ครบตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น เพราะ
บางคนเกิดแล้วก็ตายเลย หรือตายแต่เด็ก ไม่มีโอกาสได้เติบโต
บางคนโตมาได้จนแก่ แต่แล้วก็ตายเลย ไม่มีโอกาสได้เจ็บป่วยก่อน
ทำให้ไม่สามารถเตรียมตัวเตรียมใจได้ทันก่อนที่จะตาย แต่บางคน
มีโอกาได้เติบโต เจริญวัย จนแก่เฒ่า ได้เจ็บป่วย มีเวลาเตรียม
ตัวเตรียมใจอย่างมาก แล้วจึงตาย

เมื่อพูดถึงเรื่องความตาย เราทุกคนย่อมทราบว่ การตาย
เป็นเรื่องธรรมดา จะหลีกเลี่ยงก็ไม่ได้อยู่แล้ว เพียงแต่ไม่รู้ว่ จะ
ตายอย่างไร และเราก็พยายามไม่นึกถึง เราเคยนึกบ้างไหมว่
เราอยากจะตายอย่างไร

คนเจ็บไข้เป็นผู้โชคดีประการแรก เพราะเขาได้เห็นทุกข์ การเห็นความทุกข์เป็นหนึ่งในอริยสัจสี่ที่พระพุทธองค์ทรงพบ คนจำนวนมากไม่เห็นความทุกข์ อาจเห็นนิดหน่อย แล้วก็หลีกเลี่ยง ไม่นานก็ลืมเลือนไป โดยทั่วไป คนเราจะเห็นแต่ความสุข หลงไหลในความสุข เพราะเราไม่มีโอกาสได้เจอความทุกข์ใหญ่ ๆ แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เมื่อถึงเวลาทุกข์ใหญ่ ๆ เราก็ต้องเจอ แต่พอเวลานั้นมาถึงจริง ๆ บางทีเราก็ตระเตรียมตัวไม่ทันเสียแล้ว

เมื่อคนเราทั่วไปไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่มีการคิดหาทางให้พ้นทุกข์ จึงไม่ได้ทำความดีเท่าที่ควรจะเป็น จึงเสียเปรียบกว่า ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย และยังมีเวลา มีเรี่ยวแรงพอจะได้สร้างความดี เพราะเขาเหล่านั้น ได้ประสบทุกข์ ได้เห็นทุกข์อย่างลึกซึ้งแท้จริง จึงเป็นความโชคดีของผู้เจ็บไข้ **เพราะผู้ที่เห็นทุกข์ จึงจะทำความดี และหาทางพ้นทุกข์ได้อย่างดีกว่า คนธรรมดาทั่วไป**

เมื่อเราเจ็บป่วย จะมีความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์กายจะแตกต่างกันไป มากบ้างน้อยบ้าง แต่ความทุกข์ใจจะมีอีกมากมาย สำหรับบางท่าน ความทุกข์ใจกลับมีมากกว่าความทุกข์กาย มีทั้งความกลัว กลัวการเจ็บ กลัวการป่วยที่มากขึ้น กลัวความทรมาน

ที่มากขึ้น กลัวจะไม่มีเงินรักษาตัว กลัวจะเป็นการทำลายทรัพย์สิน
ที่ตนหามาไว้ให้ครอบครัว กลัวญาติมิตร บุตร ภรรยาจะลำบาก
กลัวเขาต้องมาเฝ้าพยาบาล นี่คือตัวอย่างของความทุกข์ใจที่มา
จากความเจ็บป่วย

**คนเจ็บไข้จะยิ่งเป็นผู้โชคร้ายมากขึ้นไปอีก ถ้าเขาเจ็บ
หนัก จนใกล้กับความตาย** บางคนจะประมาณระยะเวลาได้
ด้วยว่า เมื่อไรจะตาย จะอยู่ได้อีกประมาณเท่าไร โดยทั่วไป เมื่อ
เรารู้วันตาย หรือใกล้จะตาย มักจะมีสองอย่างเกิดขึ้นได้ ประการ
แรกคือทุกข์ ประการที่สองคือปลง แต่การปลง ยังมีปลงอย่าง
เศร้าสร้อย และปลงอย่างเบิกบานด้วยความปล่อยวาง ทั้งนี้
ขึ้นกับจิตใจที่จะพัฒนาต่อไป

ความทุกข์จากการใกล้ความตายจะแนบแน่นและลึกซึ้ง
มากกว่าการป่วยเล็กน้อยที่รู้ว่าไม่นานก็หาย คนป่วยที่รู้ว่าจะต้อง
ตาย จะมีความทุกข์ เห็นความทุกข์มากกว่า มีทั้งกลัวการตาย
กลัวว่าอาจจะเจ็บปวด ทรมาน กลัวว่า หลังจากตายจะไปเจอกับ
อะไรก็ไม่รู้ กลัวตกนรก ถ้านรกมีจริง กลัวในสิ่งที่จะต้องจาก
ญาติมิตรที่รักของเราไป กลัวพลัดพรากจากของรักทั้งปวง และไม่

ทราบว่าจะต่อไปจะได้เจอเจอกันอีกหรือไม่ ยังคงกลัวเผื่อแผ่ไปยังคนอื่น คือกลัวว่า ญาติมิตร บุตร ธิดา ของเราจะเสียใจ เมื่อตัวเราต้องตายไป ญาติเหล่านั้นอาจจะลำบากมากขึ้น ไม่มีใครส่งเสียเป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความทุกข์มากมายถึงเพียงนี้ เมื่อเทียบกับช่วงเวลาที่เรายังไม่ได้ป่วย แทบจะเทียบความทุกข์กันไม่ได้เลย **จะอย่างไรกับความทุกข์เหล่านี้ดี จะสู้ หรือ จะหนี** คำตอบนี้ ไม่มีใครสอนได้ดีที่สุดได้เท่ากับ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนสั้น ๆ ว่า ทุกข์ไม่ใช่ของต้องสู้ หรือต้องหนี **ทุกข์มีไว้แค่กำหนดรู้ คือ กำหนดรู้เท่านั้น อย่าไปเจริญ** หมายความว่า อย่าไปทำให้มันมากขึ้น ด้วยการปรุงแต่ง ด้วยการคิดวนเวียนในความทุกข์ เพราะ **สิ่งที่ควรเจริญหรือกระทำให้มาก คือมรรค ทางแห่งความพ้นทุกข์**

อย่าลืมว่า **ทุกข์ มีไว้ เพื่อให้กำหนดรู้ กำหนดรู้เท่านั้น** อย่าไปเจริญ เมื่อรู้ว่าทุกข์ ก็รู้ และปล่อยวางไป ไม่สนใจ

ความทุกข์ มีสาเหตุจาก **ตัณหา คือความอยากมี ความอยากเป็น** ในสิ่งที่เราชอบ เราพอใจ และความไม่อยากมี

ความไม่อยากเป็น ในสิ่งที่เราไม่ชอบ จะเห็นได้ว่า ไม่อยากตาย แต่รู้ว่าจะต้องตายก็ทุกข์ทันที ต้นหาคือความอยากนี้ เราตัดไม่ได้ ง่าย ๆ เพราะ **ต้นหามีสาเหตุมาจากอวิชา คือ ความไม่รู้** ไม่สามารถตัดได้ด้วยความคิด คิดอย่างไรก็ตัดรัก ตัดความอยาก ตัดความไม่อยากไม่ได้ แต่จะตัดได้ ด้วยการเจริญมรรค

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **สภาวะแห่งการพ้นทุกข์นั้นมี คือ นิโรธ** เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ควรทำให้เกิดขึ้น ดังนั้น ที่เราต้องจำ คือจำไว้ว่า เมื่อมีทุกข์ ภาวะแห่งการพ้นทุกข์นั้นมี เรียกว่า นิโรธ จะได้นิโรธมา ไม่ใช่ด้วยการหนีทุกข์ ไม่ใช่ด้วยการทำเป็น ลืมความทุกข์ ไม่ใช่การฆ่าตัวตาย แต่เป็นการเจริญมรรค

การเจริญมรรค เป็นทางแปดประการแห่งการทำความดี ย่อลงได้ เป็น **ศีล สมาธิ และปัญญา** การทำความดีในเบื้องต้น ยังมี **การทำทาน** เราอาจจะทำสังฆทาน วิหารทาน หรือสำหรับผู้ป่วย ก็อาจปล่อยสัตว์ ให้ชีวิตสัตว์ การทำทาน ก็มีอันสงฆ์แตกต่างกัน ดังศึกษาได้ในพระสูตรชื่อ “ **เวลามสูตร** ” แต่ทั้งหมดของการทำทาน ก็มีอันสงฆ์สู่การถือ **ศีล สมาธิ และเจริญปัญญา** ไม่ได้ ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำร่วมด้วยเสมอในเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย

อย่างมาก คือ **ตั้งใจถือศีล** เรียกว่า **สมาทานศีล** การสมาทานศีลทำได้ไม่ยาก ทำได้แม้ต่อหน้าพระพุทธรูปที่บ้าน หรือบนเตียงที่เรานอนพักรักษาตัวนั่นเอง เพราะเป็นความตั้งใจไว้ในใจ เมื่อตั้งใจจะถือศีล ให้เรากล่าว **ค่านมัสการพระรัตนตรัย หรือ นมัสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** (คิดในใจ สวดในใจก็ได้) ด้วยการกล่าว นะโมเพียงสามจบ จากนั้นให้กล่าวคำ **ไตรสรณคมน์** คือ การ **ยอมรับ พระรัตนตรัย เป็นสรณะ** เป็นที่พึ่ง การกล่าวเช่นนี้ เป็นความเลื่อมใสถึงพระพุทธรูป พระธรรมและพระสงฆ์ เป็นสรณะ ความจริงการกระทำเพียงนี้ด้วยความตั้งใจ ก็เป็นบุญกุศลที่ใหญ่มาก แต่เราจะไม่หยุดเพียงแค่นี้ เราจะสมาทาน ศีลห้า คือละเว้นที่จะไม่ทำชั่วห้าอย่าง ภาษาพระเรียกว่า **สมาทานสิกขาบท**

การกระทำสามอย่างนี้มีคุณค่ามาก ในพระสูตรกล่าวว่า แม้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังมีพระชนมชีพอยู่ พร้อมด้วยพระสาวก และเราได้ถวายอาหารจำนวนมาก เป็นสังฆทานแก่ท่าน หรือเราจะสร้างโบสถ์วิหาร ถวายแก่ท่านใหญ่โตเพียงใด ก็ยังมีอานิสงส์ไม่เท่า การเลื่อมใสในพระรัตนตรัย และการสมาทานสิกขาบทนี้เลย

ขอให้มึศีลตั้งแต่นาทีนี้เลย เพราะชีวิตไม่แน่นอน เวลา ก็
ไม่คอยใคร ความตั้งใจทำดี ก็เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ตรงนี้สำคัญ
มาก ดังนั้น เมื่อท่านได้อ่านมาถึงตรงนี้ ก็ขอให้ตั้งใจกล่าวคำ
นัมัสการพระรัตนตรัย ไตรสรณคมน์ และการสมาทานสิกขาบท
ดังต่อไปนี้ ถือเป็นภาคปฏิบัติ นับแต่บัดนี้เลย คือ **เราจะมีศีล
ในทันที** ที่ได้ตั้งใจ กล่าวคำนัมัสการพระรัตนตรัย ไตรสรณคมน์
และตั้งใจสมาทาน สิกขาบท ขอให้ตั้งใจทำโดย ตั้งใจจะถือ
สมาทาน และอ่านตาม (อ่านในใจก็ได้) ดังต่อไปนี้



คำนมัสการพระรัตนตรัย

นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ
นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทฺติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
ทฺติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
ทฺติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

คำสมาทานสิกขาบท

ปาณาติปาตา เวระมะณี	สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
อทินาทานา เวระมะณี	สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี	สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
มุสาวาทา เวระมะณี	สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
สุราเมระยะ มัชฌะปะมา ทัญญูฐานา เวระมะณี	สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

คำสมาทานสิกขาบทคือการตั้งใจถือศีลห้า หมายถึง เรา
จะงดเว้น จาก การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม
โกหก และดื่มสุรา ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

แม้ว่าก่อนหน้านี้ เราเคยผิดในศีลห้ามา แต่บัดนี้เมื่อเรา
ตั้งใจสมาทานศีล ก็ถือว่าเราได้มีศีลแล้วตั้งแต่บัดนี้

เมื่อเรามีศีลแล้ว ก็ให้ฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา การฝึก
สมาธิที่ดีที่สุด เป็นการฝึกสติ ให้ใจจดจ่อหรือระลึกรู้ลมหายใจ
พระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ ตรัสรู้ด้วย การตั้งสติที่ลมหายใจ
หรือ อานาปานสติ เสมอ วิธีการกระทำ ให้ตั้งสติก่อน แล้วจึง
จับรู้ที่ลมหายใจ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ในพระสูตรชื่อ
“ อานาปานสติสูตร ” ดังนี้

“ ให้นั่งคุบัลลังก์ (นั่งสมาธิ คู้ขาเข้ามาโดยรอบ) ตั้ง
กายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก
มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจ
ออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น ”

อาจจะทำคู่ไปกับคำบริกรรมสวด (เช่น พุทโธ หรือ พุทโธ
พุทโธ สัมมาอะระหัง หรือ คำใด ๆ ก็ได้ที่ทำให้จิตสงบ
หรืออาจจะทำความรู้สึกในร่างกาย เช่น หน้าทอง ที่พองเข้าออก
(และบริกรรมในใจว่า พองหนอ ยุบหนอ) ก็ได้ การเจริญสติ
แบบง่ายวิธีหนึ่ง แนะนำโดย หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ได้ยกมาให้
ศึกษา ดังนี้

“ เริ่มต้นอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก
ทำความรู้ตัวเต็มที่ และ รู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ รู้ตัว
อย่างเดียว รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อย ๆ ให้ ” รู้อยู่เฉย ๆ ” ไม่ต้องไป
จำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยลอยล่อง
ตามยถากรรม ”

“ เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแ่ไปในอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแ่ล่นไปคิดไปในอารมณ์นั้น ๆ จนอึดแล้ว ก็จ้ะรู้สึกตัวขึ้นมำเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบภำวะของตนเอง ระหว่ำงที่มี้ความรู้สึกอยู่กับที่ และระหว่ำงที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามี้ความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้นค่อย ๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภำวะรู้สึกอยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลั้งเผลอรักษำไม่ดีพอ จิตก็จ้ะแ่ล่นไปเสวຍอารมณ์ขำงนอกอีก จนอึดแล้ว ก็จ้ะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณา และรักษำจิตต่อไป ”

“ ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นำนนัก ก็จ้ะสมำรถควบคุมจิตได้ และบรรลุสมำธิในที่สุด และจ้ะเป็นผู้ฉลาดใน ” พฤติแห่งจิต ” โดยไม่ต้องไปปริกษำหำรือใคร ”

“ ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งแ่เต็มที อย่าทำ (วิธีนี้) เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังควำมเพียร ไม่มีกำล้งใจในการเจริญจิตครั้งต่อ ๆ ไป ในกรณีที่ไม่สมำรถทำ เช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า ” พุทโธ ” หรือคำอะไรก็ได้ ที่ไม่เป็นเหตุเย่ำยวน หรือเป็นเหตุขัดเคื่องใจ นึกไปเรื่อย ๆ แล้วสังเกตดูว่ำ ค่ำ

ที่นั่นนั้น **ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต**

ในการนี้ พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่อง ถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของพุทโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ... เมื่อจิตค่อย ๆ หยั่งลงสู่ความสงบทีละน้อย ๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าว ก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธ ก็จะไม่ขาดไปเอง เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์หายาบ เมื่อจิตล่องพ้นอารมณ์หายาบ และคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริกรรมอีก **เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อย ๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ “ พุทธิแห่งจิต ”** ที่ฐานนั้น ๆ บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า **ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ ”**

“ **เมื่ออารมณ์สงบแล้ว ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น** เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอ ๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเจียม ๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใด ๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อย ๆ ”.... (จบคำสอนของ หลวงปู่ ดูลย์ อดุล)

ในคำสอนนี้ จะเน้นที่ระบองจิตไว้ในสติ หรือ ตัวผู้รู้ และอาจจะกำหนดรู้ไว้ที่ลมหายใจ และเมื่อจิตฟุ้งหรือหาลมไม่เจอ หรือเมื่ออึดอัด ก็อาจใช้คำบริกรรมร่วมด้วย เมื่อสงบ จะบริกรรมต่อหรือจับความรู้สึกแต่ที่ลมหายใจ หรือที่ ตัวผู้รู้ ก็ได้ เมื่อฝึกสติเช่นนี้ จะนำมาซึ่งความสงบหรือสมาธิ ความสงบจะนำมาซึ่งปัญญา ในการเจริญสติ เราจะไม่คิดสิ่งใด เพียง กำหนดรู้ เท่านั้น แต่ถ้าเราจะคิด **การคิดที่เป็นกุศลที่สุด คือ การคิดเรื่องอนิจจสัญญา** ควรฝึกไม่คิด ฝึกรู้ ถ้าจะคิด ให้คิดแต่เรื่องเกี่ยวกับ อนิจจสัญญา

อนิจจสัญญา คือ ทุกสิ่งเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา **อนิจจัง** คือ ความไม่เที่ยงแท้ **ทุกขัง** คือ ดำรงอยู่ไม่ได้ **อนัตตา** คือ ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่อาจเป็นได้ดังใจเรา คนเจ็บไข้ให้มันคิดอย่างนี้บ่อย ๆ ว่า เห็นไหมร่างกายของเรา แท้จริงแล้วไม่ใช่ของเรา เป็นอนิจจังจริง ๆ อีกหน่อยก็ต้องสลายไป และไม่ได้ดังใจเราจริง ๆ จะให้ไม่ปวด บางทีมันก็ปวด อย่างนี้เป็นต้น การคิดอย่างนี้ เป็นบุญใหญ่มาก ประมาณค่าไม่ได้ คนที่มีโอกาสได้คิดอย่างนี้ มีน้อยมาก คนที่คิดได้อย่างลึกซึ้ง เช่น ผู้ที่กำลังป่วย ยังมีโอกาสน้อยยิ่งกว่าน้อย (ศึกษาเรื่อง อนิจจสัญญา ได้ในพระสูตร หน้า ๒๒)

จากนั้นให้คิดว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมดับไปเป็นธรรมดา ใน
ผู้ที่สนใจในพระคาถา ก็มีพระคาถาที่อาจจะนำมาท่องนำมาคิด
นำมาเจริญดังนี้

คาถาพระอัสสชิ

เยธัมมา เหตุปภวา	ธรรมเหล่าใด เกิดแต่เหตุ
เตสัง เหตุง ตถาคโต อาหะ	พระตถาคตเจ้า ตรัสเหตุ
	ของธรรมเหล่านั้น
เตสัญจะโย นิโร โธจะ	และความดับของธรรม
	เหล่านั้น
เอวังวาที มหาสมณโต	พระมหาสมณะ มีวาตะ
	ตรัสไว้ดังนี้

พระคาถานี้เป็นพระคาถาที่ศักดิ์สิทธิ์มาก ในอดีตกาล
พระอัสสชิ ได้กล่าวพระคาถานี้ต่อพระสารีบุตร ในช่วงที่พระสารี
บุตร ยังเป็นฆราวาสอยู่ เมื่อได้ฟังพระคาถานี้ พระสารีบุตรได้
เข้าถึง พระอริยบุคคล ระดับโสดาบัน มีดวงตาเห็นธรรม รู้ได้ด้วย
ตนเองว่า

สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไป
เป็นธรรมดา

เมื่อจะทำสมาธิ (หรือที่ถูกต้องคือ เจริญสติ) ให้คิดไว้ก่อนว่า ที่แท้ทุกสิ่งก็เป็นอย่างนี้ คือ เมื่อมีเกิดขึ้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา ดังนั้น อาจะบริกรรมในใจ คู่กับลมหายใจ ว่า “ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ” อาจะย่อเป็น “ เกิดขึ้น ดับไป ” หรือ “ เกิด ดับ ” ตามลมหายใจเข้าออกก็ได้

การบริกรรมแบบนี้ในสมาธิ จะเป็นอานาปานสติ คู่กับ อนิจจสัญญา หรือ มรณานุสติ ไปในตัว เป็นกุศลที่ใหญ่มาก แต่จะไม่บริกรรมใด ๆ เลย เพียงรู้แต่ลม มีสติอยู่กับลม ก็ได้เช่นกัน

เมื่อทำสมาธิเสร็จ ให้แผ่เมตตาเสมอ เป็นการ เจริญเมตตา ให้คิดว่าเรามีโอกาสได้ทำดี หลายคนไม่มีโอกาสอย่างเรา ขอให้ตัวเรามีความสุข และทุกคน ทุกจิตวิญญาณ มีความสุขเถิด โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์มากพออยู่แล้ว ขอให้ทุกท่านมีความสุขเถิด ให้แผ่เมตตาดังนี้

คำแผ่เมตตา

สัพเพสัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวร ซึ่งกันและกันเลย
อัปยาปัชฌา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เลย
สุขี อตตานัง ปะริहरันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตน ให้พ้นจาก ทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด

ถ้าเราเป็นโรคร้าย อย่าเคียดแค้นต่อโรคนั้น ไม่ต้องคิด
ไปเอาชนะมันหรอก ให้คิดดีกว่านั้น คือ เมตตา ให้คิดมีความ
เมตตา ต่อโรคนั้น ให้คิดว่า ทุกอย่างเป็นกรรม เป็นวาระ โรค ก็ทำ
หน้าที่ของเขา เราก็ฝึกจิต และทำหน้าที่ของเรา ขอให้อยู่ด้วยกัน
ด้วยความไม่เบียดเบียน แม้โรคจะเบียดเบียนเรา เราก็จะไม่ถือ
โกรธ เรามีแต่ความเมตตา ต่อทุกคนทุกชีวิต ทุกโรคภัยไข้เจ็บ ฝึก

เมตตาไว้อย่างนี้เสมอ จากนั้นให้คิดเรื่อย ๆ ว่า ร่างกายนี้ช่างไม่
เที่ยงแท้จริง ๆ ถึงคราวจะเจ็บมันก็เจ็บ ถึงคราวจะปวดมันก็ปวด
ไม่ใช่ของเราจริง ๆ เราบังคับมันไม่ได้ การคิดอย่างนี้ ภาษาบาลี
เรียกว่าเป็น **อนิจจสัญญา** เป็นบุญใหญ่ที่สุด

ถ้าความเจ็บไข้ได้ป่วยของเราไม่หนักมาก การกระทำความดี
อย่างนี้จะมีผลส่งเสริมให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ถ้า
เป็นกำหนดวาระของเราที่ต้องเป็นไปตามกรรม ตามธรรมชาติ ให้
คิดในความดีที่เราทำไว้เสมอ ให้มีศีล หมั่นทำทาน ให้เจริญสติ
นึกถึงความเมตตา หรือ อนิจจสัญญา ความไม่เที่ยง ประคองสติ
ไว้จนลมหายใจ ความรู้สึกสุดท้าย จะถือเป็นการปฏิบัติบูชา ที่ดี
ที่สุด และเป็นการทำดีที่สุด สมกับที่ได้เกิดมาทีเดียว

ขอให้ตั้งใจไว้เสมอที่เราได้เป็น คนไข้ผู้โชคดี และมีโอกาส
ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างนี้ พระ
พุทธองค์ทรงสอนว่า ผู้รู้ธรรมและปฏิบัติธรรม มีความเพียรใน
การทำความดีดังกล่าว แม้จะมีชีวิตเพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่า
ชีวิตนับร้อยปี ของผู้ที่ไม่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมเลย ถ้าเราไม่มี
ศัลมา ก่อน ได้อ่านมาถึงตรงนี้ ได้สมาทานศีลด้วย ก็มีศีลแล้ว เมื่อ

มีศีลแล้ว ถือเป็นบุญใหญ่ จะทำความดี ก็มีอานิสงส์มาก จะทำ
ทาน ทานก็มีอานิสงส์กว่า นับหมื่น นับแสนเท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่
ไม่มีศีล ทั้งเรายังได้หักทำความดีอื่น ๆ อีก หักเจริญสติ หักเจริญ
เมตตา หักคิดได้ว่า ทุกอย่างไม่เที่ยงแท้ ร่างกายของเราไม่เที่ยง
แท้จริง ๆ คิดได้ถึงเพียงนี้ อยู่ไปได้อีกเพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่า
ชีวิตทั้งหมดที่ผ่านมาของเราแล้ว บางคนไม่ได้ป่วย เลยประมาทใน
การทำดี ศีลก็ไม่มีเลย ธรรมใด ๆ ก็ไม่ได้ศึกษา วันหนึ่งถึงคราว
ล้มตายไปเลย หรือมีอุบัติเหตุตายไปเลย อย่างนี้ ดูเหมือนสบาย
น่าอิจฉา แต่ความจริง ผู้เราที่เป็นคนป่วยใช้ไม่ได้เลย เพราะเราได้
ทำความดี อย่างมากจนประมาทไม่ได้เลยนั่นเอง

ขอความเจริญในธรรม จงมีแด่ คนเจ็บไข้ ผู้โชคร้ายทุกท่าน



เวลามสูตร

(พระสูตร ที่กล่าวถึงลำดับแห่งอันสงฆ์ของการกระทำดี)

ดูกรคฤหบดี เรื่องเคยมีมาแล้ว มีพราหมณ์ชื่อ เวลามา
พราหมณ์ผู้นั้นได้ให้ทานเป็นมหาทานอย่างนี้ คือ ได้ให้ธาตุทอง
เต็มด้วยรูปียะ ๘๔,๐๐๐ ธาตุ ธาตุรูปียะเต็มด้วยทอง ๘๔,๐๐๐
ธาด ธาดสำริดเต็มด้วยเงิน ๘๔,๐๐๐ ธาด ให้ช้าง ๘๔,๐๐๐
เชือก มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง มีธงทอง คลุมด้วยข่ายทอง ให้
รถ ๘๔,๐๐๐ คัน หุ้มด้วยหนังราชสีห์ หนังเสือโคร่ง หนังเสือ
เหลือง ผ่ากัมพลเหลือง มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง มีธงทอง
คลุมด้วยข่ายทอง ให้แม่โคนม ๘๔,๐๐๐ ตัว มีน้ำนมไหลสะอาด
ใช้ภาชนะเงินรองน้ำนม ให้หญิงสาว ๘๔,๐๐๐ คน ประดับด้วย
แก้วมณีและแก้วกุนทล ให้บัลลังก์ ๘๔,๐๐๐ ที่ ลาดด้วยผ้า
โกเชาว์ ลาดด้วยขนแกะสีขาว เครื่องลาดมีฐานเป็นช่อดอกไม้
มีเครื่องลาดอย่างดีทำด้วยหนังชะมด มีเครื่องลาดเพดาน มี
หมอนข้างแดงทั้งสอง ให้ผ้า ๘๔,๐๐๐ โกฏิ เป็นผ้าเปลือกไม้ ผ้า
แพรว ผ้าฝ้าย เนื้อละเอียด จะปวยกล่าวไปไปถึงข้าว น้ำ ของเคี้ยว
ของบริโภค เครื่องอุปโภค ที่นอน

ดูกรคฤหบดี ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิสฺสุ
ผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่าทานที่เวลามพรหมณฺให้แล้ว

ดูกรคฤหบดีท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ ท่านผู้ถึงพร้อม
ด้วยทิสฺสุ ร้อยท่านบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื่อเชิญให้
ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิสฺสุผู้เดียวบริโภค

ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ พระสกทาคามี ผู้เดียวบริโภค มี
ผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื่อเชิญให้ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิสฺสุร้อยท่าน
บริโภค

ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ พระสกทาคามี ร้อยท่านบริโภค
มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื่อเชิญให้พระสกทาคามีผู้เดียวบริโภค

ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ พระอนาคามี ผู้เดียวบริโภค มี
ผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื่อเชิญให้พระสกทาคามีร้อยท่านบริโภค

ท่านที่บุคคลเชื่อเชิญให้ พระอนาคามี ร้อยท่านบริโภค มี
ผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื่อเชิญพระอนาคามีผู้เดียวบริโภค

ท่านที่บุคคลถวายให้ พระอรหันต์ ผู้เดียวบริโภค มีผล
มากกว่าทานที่บุคคลเชื่อเชิญให้พระอนาคามีร้อยท่านบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระอรหันต์** ร้อยท่านบริโภคนั้น มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต์ผู้เดียวบริโภคนั้น

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระปัจเจกพุทธเจ้า** รูปเดียวบริโภคนั้น มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต์ร้อยรูปบริโภคนั้น

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระปัจเจกพุทธเจ้า** ร้อยรูปบริโภคนั้น มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระปัจเจกพุทธเจ้ารูปเดียวบริโภคนั้น

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** บริโภคนั้น มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระปัจเจกพุทธเจ้า ร้อยรูปบริโภคนั้น

ทานที่บุคคลถวายให้ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธรูปเป็นประมุข บริโภคนั้น มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าบริโภคนั้น

การที่บุคคลสร้าง **วิหาร** ถวายสงฆ์ผู้มาจากจาตุรทิศ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธรูปเป็นประมุข บริโภคนั้น

การที่บุคคล มีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลสร้างวิหาร ถวายสงฆ์อันมาจากจาคะทิศ

การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใส สมาทานสิกขาบท คือ งดเว้น จากปาณาติบาต ฯลฯ จากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็น ฐานะแห่งความประมาท มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใส ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ (ข้อนี้คือ เบญจศีล หรือ ศีลห้า)

การที่บุคคล เจริญเมตตาจิต โดยที่สุดแม้เพียงเวลา สูดดมของหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทาน สิกขาบท คือ งดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ

และการที่บุคคลเจริญ อนิจจสัญญา แม้เพียงเวลาลัดนิ้ว มือ มีผลมากกว่าการที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลา สูดดมของหอม ฯ (หมายเหตุ...อนิจจสัญญา คือ การคิดว่า ร่างกายและสังขารทั้งปวง เป็นของไม่เที่ยง)

เวลามสูตร (๒๒๔)

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕



บทสวดมนต์

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา
พุทธังภาวะะวันตัง อะภาวะทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สววะกะสังโฆ
สังฆังนมะมิ (กราบ)

คำนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

บทสวดสรรเสริญ พระพุทฺธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

พระพุทฺธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

พระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันติฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

พระสังฆคณ

สุปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ
สามิจิปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ



โพชฌังคปริตร

พระปริตรบทนี้เป็นบทสวดภาวนา เพื่อให้หายจากอาการป่วยไข้ เป็นการกล่าวและตั้งสัจจะ ในการแสดงธรรมคือ โพชฌงค์ ๗ พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมหมวดโพชฌงค์นี้ ในการบรรเทา ความป่วยไข้ของพระองค์เอง และแสดงธรรมหมวดนี้ ในการบรรเทา ความเจ็บป่วย ของพระสาวกด้วย บทสวดนี้ นิยมสวดภาวนาให้ คนป่วยฟัง หรือจะสวดภาวนาให้ตนเองหายจากอาการป่วยไข้ก็ได้

โพชฌังโค สติสังขาโต	ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ	โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์
วิริยะสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

สมาธูปะกัซโพชฌังคา	สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุณีนา สัมมะทักขาตา	ภาวิตา พะหลักะตา

สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมอันพระมุณีเจ้า ผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวงตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว

สังวัตตันติ อะภิญญาเย
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

นิพพานายะ จะ โพธิยา
โสติถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสสะวา
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
โสติถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ในสมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรเห็น พระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ เป็นไข้ ได้รับความลำบาก จึงทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้ท่านทั้งสองฟัง ท่านทั้งสองนั้น ชื่นชมยินดียิ่ง ซึ่งโพชฌงค์ธรรม ก็หายโรคได้ในบัดดล ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

เอกะทา อัมมะราชาปี
 จุนทัตถะเณระ ตัญญูเณระ
 สัมโมทิตวา จะ อาพาธา
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เคลัญญูเณนาภิปิโธ
 ภาณุปेतวานะ สาทะรัง
 ตัมहा วุณฺฐาสี ฐานะโส
 โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ในครั้งหนึ่ง องค์พระธรรมราชาเอง (พระพุทธเจ้า) ทรง
 ประชวรเป็นไข้หนัก รับสั่งให้พระจุนทะเณระ กล่าวโพชฌงค์นั้น
 นั้นแลถวายโดยเคารพ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายจากพระ
 ประชวรนั้นได้โดยพลัน ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี
 จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา
 มัคคาหะตะกิเลสา ะ
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ติณณันนัมปิ มะหะสีนัง
 ปัตตานุปัตตติ อัมมะตัง
 โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น ของพระผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ทั้ง ๓
 องค์นั้น หายแล้วไม่กลับเป็นอีก ดุจดั่งกิเลส ฎกอุริยมรรคกำจัด
 เสียแล้ว ถึงซึ่งความไม่เกิดอีกเป็นธรรมดา ด้วยการกล่าวคำสัตย์
 นี้ ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

คำอธิบาย โฆษณังคปริตร

โฆษณังคปริตร คือ บทสวดที่ตั้งสัจจะ โดยกล่าวถึง โฆษณังค คำว่า “ โฆษณังค ” แปลว่า ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือ องค์ของผู้ตรัสรู้มี ๗ อย่างคือ

๑. สติ สติได้จากการฝึก เช่น การฝึกอานาปานสติ เช่น พุทโธ ตามลมหายใจ หรือการฝึกสติแบบอื่น ๆ แบบใดก็ได้ ที่มีสอนไว้ใน เรื่อง สติปัฏฐานสี่

๒. ธัมมวิจยะ แปลว่า การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม ที่เหมาะสม กับตัวเรา และจิตใจของเราในตอนนั้น ผู้ฉลาดในการเลือกเฟ้น จะ เจริญในธรรม ตัวอย่างเช่น เมื่อมีความกำหนดราคะ ควรเจริญ อสุภกรรมฐาน คือ พิจารณาซากศพ เมื่อโกรธควรหัดเจริญเมตตา เป็นต้น

๓. วิริยะ แปลว่า ความเพียร ที่ดีที่สุดหมายถึง เพียรไม่ให้ความ ชั่วเกิดขึ้น เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรให้ความดีเกิดขึ้น เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูน

๔. **ปีติ** คือความอิ่มใจ ความดีมีด้าในใจ อย่างมาก ประกอบไปกับการมีจิตเป็นสมาธิ อาจจะมีอาการบางอย่าง เช่น น้ำตาไหล หรือตัวเบา สิ่งเหล่านี้เป็นขั้นตอน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพบได้ในการฝึกสติ หรือฝึกสมาธิ ไม่แปลกอะไร

๕. **ปัสสัทธิ** เป็นความสงบเย็น และผ่อนคลายของใจ เป็นขั้นตอนหนึ่งของการฝึกสติและสมาธินั่นเอง

๖. **สมาธิ** คือจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่ และเหมาะแก่การพิจารณาด้วยปัญญา สมาธิ เป็นผลที่เกิดขึ้นเอง ในช่วงแรกจะเกิดก็ได้ ไม่เกิดก็ได้ บังคับไม่ได้ ที่ทำได้คือมีความเพียรในการฝึกสติเท่านั้น แต่เมื่อทำบ่อย จะชำนาญ จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย และมีได้หลายระดับ

๗. **อุเบกขา** คือการวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งสิ่งนี้ เป็นหัวใจอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม สำหรับผู้เจ็บไข้ ควรวางใจเป็นกลางในความเจ็บป่วยของตนเสมอ



พุทธชัยมงคลคาถา (ถวายพรพระ คาถาพาหุง)

พาหุง สะหัสสมะภินิมิตตสาธุธัตถัง
ครีเมขละ อุตติตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พระยามารผู้นิรมิตแขนได้ตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ชี้อ้างชื่อ
ครีเมขละ พร้อมด้วยเสนามารให้ร้องกึกก้อง พระจอมมุนี
เอาชนะได้ด้วย ธรรมวิธี มีทานบารมี เป็นต้น ด้วยเดชแห่ง
ชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

มาราติเรกะมะภิชฺชณิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

อาฬะวะกะยักขผู้มึนจิตกระด้าง ปราศจากความอดทน คว้า
สู้รบกับพระพุทธเจ้าอย่างทรหด ยิ่งกว่ามาร อยู่ตลอดราตรี
พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ ด้วยขันติวิธี ที่ทรงฝึกมาอย่างดี
ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

(* ถ้าสวดให้คนอื่นใช้คำว่า เต สวดให้ตัวเองใช้คำว่า เม
เต แปลว่า ท่าน - เม แปลว่า ข้าพเจ้า)

นาฬาคีริง คະชะวะรัง อะตัมมัตตะภูตัง
ทาวักคัจจกมะสะนะนีวะ สุทธารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พญาช้างชื่อ นาฬาคีรี ตกมันดुर้าย ประดุจไฟฟ้า มีกำลัง
เหมือนจักรวาล และสายฟ้า พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ด้วย
วิธีรดด้วยน้ำ คือเมตตา ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัย
มงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

อุกขิตตะชัคคมะตินัตตะสุทธารุณันตัง
ธาวันติโย ชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

โจรสื่อ องค์คุลิมาล ถือดาบเงี้ยว วังไล่ฆ่า พระพุทธองค์ไป
ตลอดทาง ๓ โยชน์ พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ ด้วยการ
กระทำ อิทธิฤทธิ์ทางใจ ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัย
มงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

กัตตวานะ กัมมัสฺสุมะหะรัง อิวะ คัมภินียา
จิณฺญายะ ทุณฺณสฺสุมะหะนัง ชะนะกายะมัทธเม
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

นางจิณฺญมาณวิกา นำไม่มีสัจฐานกลมาผูกที่ท้อง ทำ
อาการประหนึ่งว่ามีครรภ์ ใสร้ายพระพุทธรเจ้าท่ามกลางฝูง
ชน พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ ด้วยวิธีสงบ ระวังพระหฤทัย
อันงดงาม ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่
ข้าพเจ้า

สัจจัง วิหายะ มะตีสัจจะกะวาหะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะตัมมัตถะภูตัง
ปัญฺญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

สัจจนิครนถ์ ผู้ถือตัวว่าฉลาด เป็นนักได้วาหะชั้นยอด
สละเสียซึ่งสัจจะ เป็นคนมีตบอดยิ่งนัก ตั้งใจมาได้วาหะ
หักล้างพระพุทธรองค์ พระจอมมุนี เอาชนะได้ ด้วยแสง
สว่างจำแห่งปัญญา ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคล
จงมีแก่ข้าพเจ้า

นันทโพนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธิปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พระยานาคชื่อ นันทโพนันทะ ผู้มีความรู้ผิด มีฤทธิ์มาก
พระจอมมุนีเอาชนะได้ ด้วยการให้พระโมคคัลลานะเถระ
ไปปราบด้วยวิธีแสดงฤทธิ์ที่เหนือกว่า ด้วยเดชแห่งชัยชนะ
นั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

ทศคาหะ ทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรหมัง วิสุทติชุตติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พรหม ผู้มีนามว่า พกะ มีฤทธิ์และสำคัญตนว่า เป็นผู้รุ่งเรือง
ด้วยคุณอันบริสุทธิ มีทิฏฐิที่ถือผิดตรึงอยู่อย่างแน่นแฟ้น
พระจอมมุนี เอาชนะได้ด้วยวิธีเทศนาญาณ ด้วยเดชแห่งชัย
ชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

เอตปิ พุทธะชยะมังคะละอัมมัสสะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันตี
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

บุคคลใดมีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดและระลึกถึง
พระพุทธรูปมงคล ๘ คาถาเหล่านี้ทุก ๆ วัน บุคคลนั้นจะ
พึงละความจัญไรอันตรายทั้งหลายทุกอย่างเสียได้ และ
เข้าถึงความหลุดพ้น คือ พระนิพพานอันบรมสุข นั้นแล

มหากาธุณโก

มหากาธุณโก นาโถ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้ทรงเป็นที่พึ่งของ
สรรพสัตว์ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา

หิตายะ สัพพะปาณินัง ปุเรตวา ปาละมี สัพพา

ทรงบำเพ็ญพระบารมีทั้งปวง เพื่อประโยชน์แก่กุลแก่
สรรพสัตว์

ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โหตุ เม* ชยะมังคะลัง

ถึงแล้วซึ่งความตรัสรู้อันอุดม

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ขอชัยมงคลจงมีแด่ท่าน

ชะยันโต โพธิยา มูเล	สัถยานัง นันทิวัทธมโน
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ	ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก	สีเส ปะฐะวีโปกชะเร
อะภิสเสเก สัพพะ พุทธานัง	อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ

ขอข้าพเจ้าจงมีชัยชนะในชัยมงคลพีธี ดุจพระจอมมุนีทรง
มีชัยชนะมาร ฌ โคนต้นมหาโพธิ์ ทรงถึงความเป็นเลิศ
ยอดเยี่ยม ทรงปิติปราโมทย์อยู่เหนืออชิตบัลลังก์อันสูงสุด
ณ โบกขรปฐพี ทรงเพิ่มพูนความยินดีแก่เหล่าประยูรญาติ
ศากยวงศ์ฉะนั้น

สุนัขขัตตัง สุมังคะลัง	เวลาที่ประพฤติชอบ ชื่อว่า ฤกษ์ดี มงคลดี
สุปะภาตัง สุขุณฺณุตตัง	สว่างดี รุ่งดี
สุชะโน สุมุหุตโต จะ	และชนะดี ครู่ดี
สุยฺยงฺง พฺรหฺมะ จาริสฺสุ	บูชาดีแล้วในพรหมจารีบุคคล ทั้งหลาย
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง	กายกรรมอันเป็นกุศล
วาจา กัมมัง ปะทักขิณัง	วจีกรรมอันเป็นกุศล
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง	มโนกรรมอันเป็นกุศล

ปะณิธี เต ปะทักษิณา
ปะทักษิณานิ กัตวานะ
ละกันตัตเถ ปะทักษิणे

ความปรารถนาดีอันเป็นกุศล
ผู้ได้ประพฤติกกรรมอันเป็นกุศล
ย่อมประสบประโยชน์และ
ความสุข

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
สัพพะพุทธา นุกาเวนะ

รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สะทา โสเถถิ ภะวันตุ เม*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพดาทั้งปวงจง
รักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธรเจ้า ขอความสุข
สวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
สัพพะธัมมา นุกาเวนะ

รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สะทา โสเถถิ ภะวันตุ เม*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพดาทั้งปวงจง
รักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ขอความสุข
สวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
สัพพะสังฆา นุกาเวนะ

รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สะทา โสเถถิ ภะวันตุ เม*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพดาทั้งปวงจง
รักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอความสุข
สวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ



พระคาถาชินบัญชร

ชยะสนากะตา พุทธา เขตวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะกัง ระสัง เย ปิวิงสุ ณะราสะภา

พระพุทธรเจ้าและพระนราสภาททั้งหลาย ผู้ประทับนั่งแล้ว
บนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามาราทิราชผู้พรั่งพร้อมด้วย
เสนาราชพาหนะแล้ว เสวยอมตรสคือ อริยะสัจจธรรมทั้งสี่
ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกอง
ทุกข์

ตันหังกะราทะโย พุทธา อัมมฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติภุจิสฺสิตา มัยหัง มัตตะเกเต มุนิสสะระ

มี ๒๘ พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่า ตันหังกร เป็นต้น
พระพุทธรเจ้าผู้จอมมุนีทั้งหมดนั้น

สีเส ปะติภุจิสฺสิตา มัยหัง พุทธโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติภุจิสฺสิตา มัยหัง อูเร สัพพะคุณากะโร

ข้าพระพุทธเจ้า ขออัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่บนศิรชะ
พระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิด
แห่งสรรพคุณอยู่ที่ยอก

หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิณ
โกณฑัญญโณ ปิฎฐิภาคัสสิม โมคคัลลานะ จะวามะเก
พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา
พระโมคคัลลาน์อยู่เบื้องซ้าย พระอัญญาโกณฑัญญะ
อยู่เบื้องหลัง

ทักขิณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะ ราชุโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุกาสุง วามะโสตะเก
พระอานนท์กับพระราหุลอยู่ขวา พระกัสสะปะ
กับพระมหานามะอยู่ที่ซ้าย

เกสะโต ปิฎฐิภาคัสสิม สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิตो มุนิปุณฺหะโว
มุนีผู้ประเสริฐคือ พระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริ
ดังพระอาทิตย์ส่องแสงอยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดร่าง
ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะ วาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร
พระเถระกุมาระกัสสะปะผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ
มีวาทะอันวิจิตรไพเราะอยู่ปากเป็นประจำ

ปุนโณ อังคฺลิมาโลจะ

อุปาลี นันทะ สีวะลี

เถรา ปญฺจะอิมชาตา

นะลาเต ติลกะกา มะมะ

พระปุนณะ พระอังคฺลิมาล พระอุปาลี พระนันทะ และ
พระสีวะลี พระเถระทั้ง ๕ นี้ จึงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุน
เจิมที่หน้าผาก

เสสาสีติ มหาเถรา

วิชิตา ชินะสาวะกา

เอเตสีติ มหาเถรา

ชิตะวันโต ชินะระสา

ชะลันตา สีละเตเชนะ

อังกะมังเคสุ สันฐิตา

ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือผู้มีชัยและเป็นพระโอรส เป็น
พระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วนรุ่งเรือง
ไพโรจน์ด้วยเดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่ทั่วอวยะวระน้อยใหญ่

ระตะนัง ปุระโต อาสิ

ทักษิณ เมตตะสุตตะกัง

ระชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ

วาเม อังคฺลิมาละกัง

พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้า พระเมตตะสูตรอยู่เบื้องขวา
พระอังคฺลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระระชัคคะสูตรอยู่
เบื้องหลัง

ชั้นระโมระปริตตัณจะ อาฏานาฏิยะ สุตตะกัง
อากาเส ณะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสันฐิตา

พระชั้นปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร
เป็นเครื่องกางกั้นดุจดั่งคานอยู่บนนภากาศ

ชินานานา วรระสังยุตตา สัตตปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตูปัททะวา

อนึ่ง พระชินเจ้าทั้งหลาย นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้
ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิด มีศिलाทิคุณ
อันมั่นคง สัตตะปการเป็นอาภรณ์มาตั้งล้อมเป็น
กำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น

อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทเธปัญฺชะเร

ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้า ไม่ว่าจะทำการ
ใด ๆ เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชรแวดวง
ทรงล้อม แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะทุกข์ทั้ง
ภายนอกและภายใน อันเกิดแต่โรคร้าย คือ โรคลมและ
โรคดี เป็นต้น เป็นสมุฏฐาน จงพินาศไปอย่าได้เหลือ

ชินะปัญชะระมัชฌมहि

วิหะรันตัง มะหี ตะเล

สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ

เต มะหาบุริสาสะภา

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงอภิบาล
ข้าพระพุทธเจ้า ผู้อยู่ในภาคพื้น ท่ามกลางพระชินบัญชร
ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกป้องรักษาภายในเป็น
อันดีฉะนี้แล

อิจจะมะนโต

สุคุตโต สุรักโข

ชินานุภาเวนนะ

ชิตุปัททะโว

ธัมมานุภาเวนนะ

ชิตาริสังโฆ

สังฆานุภาเวนนะ

ชิตันตะรายโย

สัทธัมมานุภาวะปาลิโต

จะรามิชินะปัญชะเรติ

ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่ง
สัทธรรม ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้า จึงชนะเสียได้
ซึ่งอุปัทวอันตราย ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม จึงชนะข้าศึก
ศัตรู ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ จึงชนะอันตรายทั้งปวง
ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษาดำเนินไปโดย
สวัสดีเป็นนิจนิรันดรเทอญฯ



ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

(แบบย่อ)

(นำสวด) หันทะ มะยัง ธัมมจักกัปปวัตตนะสุดตัง ภาณามะ เส

เทวเม ภิกขะเว อันทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้
มีอยู่

ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา

เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย

โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค

นี่คือการประกอบตน พัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย

ทีโน เป็นของต่ำทราม

คัมโม เป็นของชาวบ้าน

โปถุชชะนิโก เป็นของคนชั้นปู้ถุชน

อะนะริโย ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อะนัตตะสัณฺหิตโต ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย นี้อย่างหนึ่ง

โย จายัง อัดตะกิละมะถานุโยโค

อีกอย่างหนึ่งคือ การประกอบกรรมทานตนให้ลำบาก
ทุกไซ เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์
อะนะริโย ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า
อะนัตตะสัจญ์หิโต ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

เอเต เต ภิกขะเว อุโก อันเต

อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง ไม่เข้าไป
หาส่วนสุด แห่งการกระทำสองอย่างนั้น มีอยู่
ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา
เป็นข้อปฏิบัติที่ ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

จักขุกะระณี	เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ
ญาณะกะระณี	เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ
อุปะสะมาเย	เพื่อความสงบ
อะภิญญายะ	เพื่อความรู้ยิ่ง
สัมโพธายะ	เพื่อความรู้พร้อม
นิพพานายะ สังวัตตะติ	เป็นไปเพื่อนิพพาน

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น เป็น
อย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น คือ ข้อปฏิบัติเป็นหนทาง
อันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ นี้เอง

เสยยะถิทัง ได้แก่ สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ (คือ เห็นอริยสัจ)

สัมมาสังกัปปิ ความดำริชอบ (คิดจะออกจากกาม ไม่คิด
อาฆาตพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียน)

สัมมาวาจา วาจาชอบ (ไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ ไม่
พูดคำส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล)

สัมมากัมมันโต การงานชอบ (เว้นจากการทุจริต เช่น โกง
แรงงานเขา เป็นต้น และทำการงานที่ไม่มี
โทษ)

สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตชอบ (เลี้ยงชีพโดย ไม่ผิดศีล
ไม่ผิดธรรม ไม่ผิดประเพณี)

สัมมาวาจาโม	ความ پاکเพียรชอบ
สัมมาสะติ	ความระลึกชอบ (ระลึกนึกถึง อนุสสติ ๑๐ ประการ มีพระนิพพานเป็นที่สูงสุด และระลึก ในมหาสติปัฏฐาน ๔)
สัมมาสมาธิ	ความตั้งใจมั่นชอบ (การทำสมาธิให้อารมณ์ ตั้งมั่น คือ สมาธิที่เจริญตามแนวของ ฌานสี่)

อะยัง ไห สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย นี่แหละคือข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

จักขุกะระณี	เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ
ญาณะกะระณี	เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ
อุปะสะมาเย	เพื่อความสงบ
อะภิญญายะ	เพื่อความรู้อยิ่ง
สัมโพธายะ	เพื่อความรู้พร้อม
นิพพานายะ สังวัตตะติ	เป็นไปเพื่อนิพพาน

อิทัหิ โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือ ทุกขนี้มีอยู่

ชาติปิ ทุกขา คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชราปิ ทุกขา ความแก่ ก็เป็นทุกข์

มรณะณมปิ ทุกขัง ความตาย ก็เป็นทุกข์

โสกะปริเทวะทุกขะโทมะนัสสุกขาสาปิ ทุกขา

ความเศร้าโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบ กับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ยัมปิ จังงะ นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้งห้า คือความทุกข์ (คือ การหลง
ยึดมั่น คิดว่าร่างกาย และจิตใจ เป็นตัวเราของเรา เป็น
ความทุกข์)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือ สาเหตุให้เกิดทุกข์นี้มีอยู่
ยายัง ตัณหา

นี่คือ ตัณหา (ตัณหา คือ ความอยากมี อยากได้ อยากเป็น
ในสิ่งที่พอใจ และไม่อยากมี ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็นใน
สิ่งที่ไม่พอใจ)

โปโนพะภาวิกา อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

นันทิราคะ สะหะคะตา

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิน
ตัตตระ ตัตตราภินันทินี

เป็นเครื่องทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ

เสยยะถิทัง ได้แก่ ตัณหาเหล่านี้คือ

กามะตัณหา ตัณหาในกาม (คือ มีความอยากได้ และมีความ
กำหนัดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่า
ปรารถนา)

ภะวะตัณหา ตัณหาในความอยากมีอยากเป็น

วิภะวะตัณหา ตัณหาในความไม่อยากมีไม่อยากเป็น

อิทัหัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์
นี้มีอยู่

โย ตัสสาเยวะ ตณฺหาเย อะเสสะวิราคะนิโรโธ

นี่คือความดับสนิท เพราะจางไป โดยไม่มีเหลือของตัณหา
นั้นนั่นเอง

จาโค เป็นความสลัดทิ้ง

ปะฏินิสสัคโค เป็นความสลัดคืน

มุตติ เป็นความปล่อย

อะนาละโย เป็นความไม่ให้มีที่อาศัย ของตัณหานั่น

อิทัหัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือข้อปฏิบัติ ที่ทำสัตว์ให้ลุ
ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิกโก มัคโค

นี่คือ ข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์
แปดประการ

เสยยะถิทัง ได้แก่ สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ	ความเห็นชอบ
สัมมาสังกัปป	ความดำริชอบ
สัมมาวาจา	วาจาชอบ
สัมมากัมมันโต	การงานชอบ
สัมมาอาชีโว	การเลี้ยงชีวิตชอบ
สัมมาวายาโม	ความพากเพียรชอบ
สัมมาสะติ	ความระลึกชอบ
สัมมาสมาธิ	ความตั้งใจมั่นชอบ

อิทัง ทุกขัง อริยะสัจจันติ เม ภิกขเว

ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุ อหะปาติ

ญาณัง อหะปาติ ปัญญา อหะปาติ

วิชา อหะปาติ อาโลโก อหะปาติ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่
เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่
ก่อน ว่า อริยสัจ คือ ทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ

ว่า ก็อริยสัจคือ ทุกข์ นั้นแล เป็นสิ่งที่ ควรกำหนดรู้ ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ ทุกข์ นั้นแล เรากำหนดรู้ ได้แล้ว ดังนี้

อิทัง ทุกขะสมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว

ปุปฺเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ

ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ

วิชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจ คือ เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหีนันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เราละได้แล้ว ดังนี้

อิหัง ทุกขณะนิโรธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว

ปุปฺเพ อะนนะนุสฺสฺเตสฺส อัมเมสฺส จักขุ อุตฺตะปาติ

ญานัง อุตฺตะปาติ ปญฺญา อุตฺตะปาติ

วิชชา อุตฺตะปาติ อาโลโก อุตฺตะปาติ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ปญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่
เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมา
แต่ก่อนว่า อริยสัจ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็น
อย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตังโฆ ปะนิทัง ทุกขณะนิโรธ อะริยะสัจจัง สัจจิกาทัพพันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ นั้นแล เป็นสิ่ง
ที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้

ตัง โฆ ปะนิทัง ทุกขณะนิโรธ อะริยะสัจจัง สัจจิกะตันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ นั้นแล เราทำ
ให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้

อิทัหํ ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ
เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ
จักขุหํ อุตตะปาติ ญาณัง อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ
วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่
เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่
ก่อน ว่า อริยสัจคือ ข้อปฏิบัติ ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่
เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวะตัพพันติ

ว่า ก็อริยสัจคือ ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับ
ไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ

ว่า ก็อริยสัจคือ ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับ
ไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้

ยวาระกัณฐะจะ เม ภิกขะเว

อิเมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ เอวันติปะริวัฏฏัง

ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง

นะ สุวิสุทัง อะโหสิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง มี
ปรีชาสาม มีอาการสืบสอง* เช่นนั้น ในอริยสัจทั้งสี่
เหล่านี้ ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา อยู่เพียงใด

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก

โลเก สะมาระเก สะพรหมะเก

สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย

อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาสิง

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ตลอดกาลเพียงนั้น เรายังไม่
ปฏิญาณว่า ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่ง อนุตตรสัมมา
สัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก
ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและ
มนุษย์

(ดูคำอธิบาย ปรีชาสาม มีอาการสืบสอง* ทำียบทสวด)

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว

อิเมสุ จะตฺตฺส อะริยะสัจเจสุ เอวันติ ปะริวัณฺณัง

ทวาหะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง

สุวิสุทฺธัง อะโหสิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง มีปรีชาสาม มีอาการสืบส่อง* เช่นนั้นในอริยสัจทั้งสี่ เหล่านี้ เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก

โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก

สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย อะนุต

ตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทฺโธ ปัจจัญญาสิง

เมื่อนั้น เราปฎิญาณว่า ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่ง อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุตตะปาทิ

ก็ญาณและทัศนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อะกุปฺปา เม วิมุตติ

ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ

อะยะมันติมา ขาติ

ความเกิดครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย

นัตถิทานิ ปุนฺัพพะโว ติ

บัดนี้ความเกิดอีก ย่อมไม่มี ดังนี้

คำอธิบายเพิ่มเติม ปรีชาญาณสาม มีอาการสิบสอง

ปรีชาญาณสาม มีอาการสิบสอง ในอริยสัจสี่ (ในพระสูตรใช้คำว่า วนรอบ ๓ อย่าง มีอาการ ๑๒ ในอริยสัจสี่) หมายถึง มีปัญญา รู้ในเรื่องของอริยสัจสี่แต่ละข้อ ด้วยญาณหรือ ที่เรียกว่า ญาณทัสสนะ ในความรู้สามอย่างคือ

๑. สัจจญาณ คือรู้ว่า

ทุกข์ (สิ่งใดบ้างที่เป็นทุกข์)

สมุทัย (สาเหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา)

นิโรธ (สภาวะในการดับตัณหา หรือดับทุกข์ได้แล้ว)

มรรค (วิถีทางหรือข้อปฏิบัติให้ดับทุกข์)

เป็นของมีอยู่จริง และรู้ว่าแต่ละอย่างนั้นคืออะไร

๒. กิจจญาณ คือรู้ว่า มีกิจอะไรที่ควรจะต้องทำ ได้แก่

ทุกข์ มีกิจที่ต้องทำคือ ควรจะต้องกำหนดรู้

สมุทัย มีกิจที่ต้องทำคือ ควรจะต้องละทิ้ง

นิโรธ มีกิจที่ต้องทำคือ ควรต้องทำให้แจ้ง

มรรค มีกิจที่ต้องทำคือ ควรเจริญ แปลว่า ควรปฏิบัติ

๓. กตญาณ การหยั่งรู้ว่า กิจทุกอย่าง ได้ทำเสร็จแล้ว

ทุกข์	ได้ กำหนดรู้แล้ว
สมุทัย	ได้ละทิ้งแล้ว
นิโรธ	ได้ทำให้แจ้งแล้ว คือ เกิดขึ้นจริงๆ แล้ว
มรรค	ได้เจริญ หรือ ปฏิบัติสมบูรณ์แล้ว

เมื่ออริยสัจสี่ มีสี่ข้อ แต่ละข้อรู้ด้วยญาณทั้งสามอย่าง รวมทั้งหมดเป็น สิบสอง จึงเรียกว่า ปรีชาญาณสาม มีอาการ สิบสอง หรือเรียกว่า วนรอบ ๓ อย่าง มีอาการ ๑๒ เมื่อพระพุทธองค์มีญาณรู้ใน สิบสองอย่างนี้แล้ว จึงกล้าที่จะประกาศตนเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และสั่งสอนธรรม





คำแผ่เมตตาต่อตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจาก

ความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อภัยาปัชฌ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจาก

อุปสรรคอันตรายทั้งปวง

สุขี อตฺตนาํง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

กาย สุขใจ รักษากาย วาจาใจ

ให้พ้นจากความทุกข์ภัย

ทั้งปวงเถิด

คำแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพสัตตา

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี
เวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้
พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกัน
และกันเลย

อนีมา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี
ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขีอัตตานัง ปะริहरันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
ทั้งสิ้นเถิด

บทกรวดน้ำ (อุทิศส่วนกุศล)

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขिता โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดา บิดา ของข้าพเจ้า

ขอให้มารดา บิดา ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาติินัง โหตุ สุขिता โหนตุ ญาติะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ครูปัทธมาจาจริยานัง โหตุ สุขिता โหนตุ

ครูปัทธมาจาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแด่ ครู อุปัทธมาจารย์ อาจารย์ของ

ข้าพเจ้า ขอให้ครู อุปัทธมาจารย์ อาจารย์ จงมีความสุข

อิหัง สัพพะ เทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลาย

ขอให้เทวดาทั้งหลายจงมีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลาย

ขอให้เปรตทั้งหลาย จงมีความสุข

อิหัง สัพพะ เวย์นัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวย์รี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

ภาษาธรรม ที่ควรรู้จัก

เบญจขันธ์ หรือ ขันธ์ ห้า คือ กองหรือหมวดทั้ง ๕ แห่ง รูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบเข้าเป็นชีวิต รูปธรรมจับต้องได้ ได้แก่ รูป ส่วนที่เป็นนามธรรม คือสภาพจิตใจที่จับต้องไม่ได้ มีสี่ อย่างคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูป คือ ร่างกาย และอวัยวะทั้งหลาย

เวทนา คือ ความรู้สึกทางด้าน สุข หรือ ทุกข์ มี ๓ อย่าง คือ สุข (สุขเวทนา) ทุกข์ (ทุกขเวทนา) ไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา)

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ จำได้คือจำได้ หมายถึง คือ รู้ว่านี่คืออะไร เป็นคน กลิ่นทุเรียน เสียงระฆัง เป็นต้น

สังขาร คือ การปรุงแต่ง ง่าย ๆ คือ อาจจะหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว ปรุงแต่งคิดเรื่อยเปื่อยไป

วิญญาณ คือ การรับรู้ เมื่อ อวัยวะของร่างกายเรา รู้ถึงสิ่งที่ถูกรู้ เช่น ตา เห็นภาพ และรู้ว่ามีภาพ ตาคืออวัยวะภายใน (อายตนะภายใน) เห็นภาพหรือแสงซึ่งเป็นภายนอก (อายตนะภายนอก) เมื่ออายตนะภายในและภายนอกกระทบกันเรียกว่า

ผัสสะ และเมื่อสมองหรือจิตใจรับรู้ ผัสสะนั้นด้วย จึงจะเรียกว่า เป็น วิญญาณ เช่น เมื่อตากระทบภาพเรียกว่า มีการเกิดผัสสะ ทางตา แต่เมื่อรู้ว่า มีการเห็นทางตา การรู้อย่างนี้ เรียกว่า เกิด วิญญาณทางตา หรือ จักขุวิญญาณ

การคิดเสมอว่า **ขันธห้าเป็นของไม่เที่ยง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่สามารถเป็นตัวเราของเรา อย่างแท้จริง เพราะไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นธรรมโดยย่อแห่ง การบรรลุธรรม**

ให้มีความรู้ดีกว่า ความทุกข์ใจ เกิดจากการปรุงแต่ง ถ้า มีสติ ตัดการปรุงแต่งได้ เมื่อรู้สึกสักแต่ว่ารู้ เมื่อเห็นก็สักแต่ว่า เห็น เช่น ได้ยินเสียงด่า ให้สักแต่ว่าเป็นเสียง ไม่มี บุคคล ตัวตน เรา เขา ปรุงแต่งในการเกิดผัสสะนั้น ๆ ไม่ปรุงแต่งจนเกิดเป็น ความพอใจหรือ ไม่พอใจ ถ้ามีศีล เจริญสติ มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น ในตัวตน ในทุกผัสสะ หรือเห็นความ ไม่เที่ยงในเวทนาหรือในขันธห้า ในทุกผัสสะ เป็นธรรมโดยย่อแห่งการบรรลุธรรม

พุทธพจน์

พุทธพจน์ คือพระดำรัสของพระพุทธเจ้า
มีทั้งพระสูตร และพระคาถา
เป็นสิ่งล้ำค่า ยิ่งกว่า ทรัพย์สินใด ๆ ในโลก
เพราะ เป็นการชี้ทางจิต ไปสู่ทางที่ถูกต้อง และดีงาม
ขอเพียงตั้งใจศึกษา น้อมนำมาในใจ และปฏิบัติ เท่านั้น
ขออัญเชิญ พุทธพจน์ อันสูงค่านี้
แต่ทุกท่าน ขอให้มีความเจริญในธรรมทุกท่านเทอญ

ยาทิสํ วปเต พิชํ
ตาทิสํ ลภเต ผลํ
กल्याณการี กल्याณํ
ปาปการี จ ปापกํ

บุรุษทำกรรมเหล่าใดไว้ เขาย่อมเห็นกรรมเหล่านั้นในตน
ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี
ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว
บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

พุทธพจน์ จากพระสูตร : ธรรมโดยย่อของพระพุทธองค์

“ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเพียงไรหนอ
ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะสิ้นตัณหา ”

“ ดูกรโมคคัลลานะ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้สดับว่า ธรรมทั้ง
ปวงไม่ควรถือมั่น ครั้นได้สดับดังนั้นแล้ว เธอย่อมรู้ชัดธรรมทั้ง
ปวงด้วยปัญญาอันยิ่ง ครั้นรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว
ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว ได้เสวย
เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุข มิใช่ทุกข์ก็ดี
ย่อมพิจารณาเห็น ความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้น พิจารณา
เห็น ความคลายกำหนด พิจารณาเห็นความดับ พิจารณาเห็น
ความสละคืน เมื่อเธอพิจารณาเห็นอย่างนั้น ๆ อยู่ ย่อมไม่ยึดมั่น
อะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้ง ย่อม
ปรินิพพานเฉพาะตัวที่เดียว ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์
อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้
มิได้มี ดูกรโมคคัลลานะ โดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล ภิกษุ
จึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะสิ้นตัณหา.....”

โมคคัลลานสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓/๕๘

อตตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ
โก หิ นาโถ ปโร สียา
อตตนา หิ สุตฺนเตน
นาถํ ลภติ ทูลลภํ

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน
บุคคลอื่นใครเล่า พึ่งเป็นที่พึ่งได้
เพราะบุคคล มีตนฝึกฝนดีแล้ว
ย่อมได้ที่พึ่ง อันบุคคล ได้โดยยาก

อิธ โมทติ เปจฺจ โมทติ
กตปุญญो อุภยตฺถ โมทติ
โส โมทติ โส ปโมทติ
ทิสฺวา กมฺมวิสุทฺธิมตฺตโน

คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกนี้
คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกหน้า
คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกทั้งสอง
คนทำดีย่อมร่าเริง เบิกบานใจยิ่งนัก
เมื่อมองเห็นแต่กรรมบริสุทธิ์ของตน

โย จ วสฺสสํ ตีเวย กุสฺสโต หินวริย
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วิริยํ อารภโต ทพฺพํ

ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี
ความเป็นอยู่วันเดียวของท่านผู้ปรารภความเพียรนั้น ประเสริฐ
กว่าชีวิตของผู้นั้น

โย จ วสฺสสํ ตีเวย อปสฺสํ ธมฺมมุตตมํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต ธมฺมมุตตมํ

ผู้ใดไม่เห็นธรรมอันยอดเยี่ยม พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความ
เป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นธรรมอันยอดเยี่ยม ประเสริฐกว่า ความ
เป็นอยู่ของผู้นั้น

โย จ วสฺสสํ ตีเวย อปสฺสํ อุตฺตมุตฺตํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุตฺตมุตฺตํ

ผู้ใดไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมอยู่ พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี
ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นความเกิดและความเสื่อม ประเสริฐ
กว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น

คาถาธรรมบท สหัสสวรรคที่ ๘

ขอบพระคุณ

หนังสือเล่มนี้ สำเร็จมาเป็นรูปเล่มที่สวยงาม และเต็มไปด้วย
ธรรม อันล้ำค่า ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เผยแพร่ออกมาได้
อย่างนี้ ด้วยความช่วยเหลือของบุคคลจำนวนมาก

ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ ที่
ช่วยตรวจแก้ภาษาและให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อความถูกต้องและ
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ คุณรุ่งนภา พันจบศิลป์ คุณ
ถาวร เกียรติธนากร คุณชนบ กำลังมาก สำหรับภาพประกอบ
ที่งดงามจำนวนมาก

ขอขอบคุณ สมาชิกในครอบครัวทุกท่านที่เป็นกำลังใจ
ให้ตลอด ไม่ว่าจะเป็นบุตร ธิดา ของผู้เขียน พ.ญ. ใจทิพย์ ไพบูลย์
ภรรยา รวมทั้ง พ.ญ. นลินี ไพบูลย์ ซึ่งให้นโยบาย ที่จะเผยแพร่
ธรรมะ สู่ประชาชนให้มากที่สุด ตลอดจนทุกท่านที่ได้อ่าน ได้
ปฏิบัติ และช่วยกันเผยแพร่หนังสือ ทั้งยังมีเมตตา แนะนำให้
ปรับปรุงหนังสือในจุดต่าง ๆ อีกจำนวนมาก ขออนุโมทนาใน
ความดีของทุกท่าน และกุศลความดีงามใด อันพึงมีจากหนังสือ
เล่มนี้ ขอมีส่วนแต่ท่านเหล่านี้ด้วย ขอให้ทุกท่านมีความเจริญใน
ธรรมทุกท่านเทอญ



ผู้ประสงค์จะได้หนังสือเล่มนี้ กรุณาติดต่อได้ที่...

น.ท. น.พ.จักรพงษ์ ไพบุญย์ โทร. ๐๘-๑๓๗๒-๘๐๗๓

คุณกาญจนา กุณทียะ โทร. ๐-๒๘๓๔-๙๒๒๒ ต่อ ๑๑๑๔ หรือ ๐๘-๑๘๕๙-๙๕๒๗

คุณชนิษฐา ประสงค์ โทร. ๐-๒๘๓๔-๙๒๒๒ ต่อ ๑๑๑๕ หรือ ๐๘-๕๑๑๑-๓๐๑๐

